

*Mise  
en place*

## Nachtarbeiters Seelenpflaster

Jost Auf der Maur,  
Reporter



Wir halten es für eine kulturelle Errungenschaft, im Winter die Kinder morgens bei Dunkelheit in die Schulen zu treiben und selber das Tagwerk zu beginnen, wenn die Nacht noch auf dem Lande liegt. Ich war mir nie so sicher, ob das gescheit ist. Habe mich aber angepasst: Um in der Kälte nicht beim ersten Atemzug von Schwindel erfasst zu werden und auch dann noch über genügend Tatkraft zu verfügen, wenn der Tag tatsächlich beginnt, braucht es zuverlässigen Brennstoff: Hafer! Nicht Flocken, sondern Grütze (stammt von «gruzzi», Grobgemahlenem). Vier Dezi Milch mit einer Prise Salz aufkochen, eine Tasse Grütze (reicht für zwei) einstreuen, auf kleinem Feuer gelegentlich umrühren, nach etwa zwölf Minuten als Mus anrichten. Je nach Laune mit Früchten, Kompott, Nüssen, Datteln oder Ahornsirup geniessen. In Britannien heisst das Porridge; ein Seelen- und Magenpflaster für Polarforscherinnen und Bürohengste. Der Energieschub reicht weit in den Nachmittag.

## SAMI, Niggi, Näggi ...

Dieser Samichlaus-Biber lockt mit feinsten Bio-Zutaten alle Geniesser hinter dem Ofen hervor: Waldhonig aus dem Zürcher Oberland und Eier von der Nachbarin der Biber-Manufaktur in Wermatswil. Claudio Leibacher, der Bäcker und

Modelschnitzer, fertigt das köstliche Backwerk in sorgsamer Handarbeit an, sein Bruder Silvan vertreibt es. Zu sehen in der TV-Serie «Myriam und die Meisterbäcker» am 12. Dezember um 18.15 Uhr, SRF 1. [www.biber-manufaktur.ch](http://www.biber-manufaktur.ch)

## GENUSS OHNE GRENZEN

An den «Kitchen Battles» in Zürich, einem lustvollen Wettstreit unter Restaurants, gaben die Teams alles für den guten Zweck. Der Verkauf der Menüs ergab 120 000 Franken für die Projekte von «Cuisine sans frontières» in Krisengebieten.

Mehr dazu unter [www.cuisinesansfrontieres.ch](http://www.cuisinesansfrontieres.ch)  
Siehe auch den Beitrag in der «Schweizer Familie» 35/2013

## PFLANZLICHE FLEISCHESLUST

Rolf Hittl hat die erste «Vegi-Metzg» der Schweiz eröffnet. Der Laden bietet an, was Vegetarier und Veganer erfreut: Tofu, Seitan, Tempeh und pflanzliches «Fleisch» wie Tatar, Cordon bleu, Züri-Geschnetzeltes. Zudem Tee, exotische Früchte, Gipfeli, Gewürze, Chutneys oder Wein. Hittl Laden, St. Annagasse 18, 8001 Zürich, Mo-Sa, 9-20 Uhr. [www.hittl.ch](http://www.hittl.ch)



**BUCH  
TIPP**

## Advents- Zeit

Die Landfrauen haben Weihnachten inszeniert. Ihr liebevoll gemachtes Buch lädt ein zum Eintauchen in den Advent. Natürlich mit allen Rezepten, die zu dieser besinnlichen Zeit gehören. Von Punsch, Grittibänz und Haselnusssternen übers Weihnachtsmenü bis zu Eierkirsch, Neujahrspopf und Dreikönigskuchen. Dazu gibts einfache, aber hübsche Ideen für Dekorationen, kleine Geschenke und Päckli-Verzierungen. «Landfrauen Weihnachtszeit», Fona Verlag, 19.90 Franken.